









# 令和元年度1月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		食品	群	食品	群	食品	群		
7 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		852kcal 27.5g	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	植物油		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	植物油・ごま		
	七草粥	鶏肉・かまぼこ	 (七草粥)	☆はこべら・☆せり ☆なすな・☆仏の座 ☆ごぎょう・人参	☆すずな(かぶ) ☆すずしろ(大根)	☆精白米			
	みかんタルト	鶏卵	乳製品・牛乳		みかん	小麦粉・水あめ	植物油		
8 (水)	五目ラーメン(中華めん)	豚肉	☆牛乳	☆小松菜	玉葱・☆キャベツ	中華めん	ごま油	839kcal 34.7g	
	牛乳	かまぼこ		人参	もやし・☆根深葱	でん粉			
	ぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉			
	ミックスかりんとう	☆大豆	ちりめんじゃこ			さつまいも・でん粉	アーモンド		
	果物				果物	砂糖	植物油・ごま		
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 31.9g	
	松風焼き(たれ)	豆腐・鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱	パン粉・でん粉	植物油		
	ゆかり和え	おから・みそ		ゆかり	☆キャベツ・きゅうり・☆大根	砂糖	ごま		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆しめじ	じゃがいも			
	果物				果物				
10 (金)	【 鯖開き 】							851kcal 28.1g	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・鶏卵				☆小麦粉・パン粉	植物油		
	三色和え			人参	☆キャベツ・きゅうり	砂糖			
	おしるこ(煮込みもち)	小豆		☆ミニトマト		砂糖・もち米			
14 (火)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱	玉葱・もやし ☆白菜キムチ	☆精白米・麦	植物油	820kcal 27.5g	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	植物油		
	パインゼリー				パイン缶	ゼリーの素			
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		819kcal 27.8g	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	膏のり			☆小麦粉	植物油		
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆		人参	きゅうり	☆さつまいも	マヨネーズ		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆白菜				
	野菜ふりかけ								
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		787kcal 29.6g	
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉	☆牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	植物油		
	ごま和え	ポークウィンナー		☆小松菜・人参	☆キャベツ	砂糖	ごま		
	具だくさん汁	豆腐・みそ		人参	☆白菜・☆大根 ☆根深葱	☆里いも こんにゃく			
	果物				果物				
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 28.7g	
	ジャーチャンドーフ	豚肉・豆腐		人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	でん粉・砂糖	植物油		
	中華コーンスープ	鶏卵・ベーコン		☆小松菜	☆しめじ・ホールコーン クリームコーン	でん粉			
	果物				果物				
	かつおふりかけ	かつお				砂糖	ごま		
20 (月)	 学校給食週間(20日~24日)								789kcal 38.2g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦			
	さけの塩焼き	さけ							
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	☆干し椎茸	砂糖	植物油		
	たくあん	みそ		さやいんげん					
	すいとん	鶏肉		人参	大根 ☆大根・☆白菜・ごぼう ☆根深葱	☆里いも・☆小麦粉			

☆ 県内産の食材



日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
21 (火)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	☆白菜・玉葱・筍 もやし・グリーンピース ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油 ごま油 かき油	797kcal 24.1g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり ☆キャベツ	じゃがいも 砂糖	ごま油 植物油	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
22 (水)	黒糖食パン・牛乳		☆牛乳			パン・黒糖		789kcal 31.0g
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参 ☆トマトソース	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・砂糖 ☆小麦粉	植物油 バター	
	ヘルシーサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	こんにゃく・砂糖	ごま油 ごま	
23 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		833kcal 34.4g
	さばのおろしかけ (大根おろし)	さば			☆大根	☆小麦粉・でん粉 砂糖	植物油	
	青菜としめじ煮浸し みそ汁			☆小松菜・人参	☆キャベツ・☆しめじ 玉葱			
24 (金)	【ふるさと給食の日】 赤飯(ごま塩)・牛乳		☆牛乳			赤飯	ごま	744kcal 24.9g
	三島コロッケ	豚肉			玉葱 	☆じゃがいも・砂糖 小麦粉・パン粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース) 大根のそぼろ煮				☆キャベツ ☆大根・☆干し椎茸 グリーンピース	砂糖 ☆里いも・でん粉 砂糖	ごま	
27 (月)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・かまぼこ 鶏卵	☆牛乳	人参	筍・玉葱・☆干し椎茸 グリーンピース	☆精白米・麦 砂糖		795kcal 30.8g
みそ汁 フルーツゼリー	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆キャベツ・玉葱 パイン缶・みかん缶	じゃがいも ゼリーの素			
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		749kcal 21.3g
	春巻き	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉葱・筍・椎茸	春雨・砂糖・小麦粉	植物油・ごま油	
	切り干し大根と豚肉の炒め物	豚肉・さつま揚げ		人参	切り干し大根・もやし ☆キャベツ		植物油	
29 (水)	ワンタンスープ	鶏肉		人参	☆白菜・玉葱・☆根深葱	ワンタンの皮	植物油・ごま油	870kcal 27.9g
	のりふりかけ						ごま	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
30 (木)	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍・グリーンピース	さつまいも・でん粉 砂糖	植物油	796kcal 35.7g
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	☆干し椎茸		ごま・ごま油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・☆しめじ			
31 (金)	カレーライス(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ	植物油	858kcal 27.2g
	フレンチサラダ			人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
	福神漬け ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		福神漬け			

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、18回の予定です。  
南中学校：24日(金)は特支の給食がありません。



今月の学校給食で使用している小松菜とさつまいもは、三島市山田地区の林正俊さん、根深葱とキャベツと大根は杉山久雄さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、里いもは塚原地区の杉本大輔さん、白菜は三ツ谷地区の高橋博幸さんの畑で栽培されたものです。  
トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培し、加工されたものを使用しています。

◎7日に使用する七草は、JA三島函南より無償で提供していただきます。